
This is the **published version** of the bachelor thesis:

Pujadas Besora, Silvia; Tomàs i Folch, Marina, dir. La vulnerabilitat a l'estrès en relació al Locus de Control individual en el personal docent dels centres públics d'educació secundària de Castellar del Vallès. 2013. 24 pag. (825 Grau en Pedagogia)

This version is available at <https://ddd.uab.cat/record/112212>

under the terms of the  license

TREBALL DE FI DE GRAU:

La vulnerabilitat a l'estrès en relació al Locus de control individual en el personal docent dels centres públics d'educació secundària de Castellar del Vallès

Cognoms, nom: Pujadas Besora,
Silvia.

Titulació: Pedagogia.

Correu electrònic:
silvia.pujadas@e-campus.uab.cat

Tutor/a: Marina Tomàs Folch.

La vulnerabilitat a l'estrès en relació al Locus de control individual en el personal docent dels centres públics d'educació secundària de Castellar del Vallès.

Silvia Pujadas Besora

RESUM

En aquest estudi es pretén conèixer si existeix una relació directa entre la vulnerabilitat a patir estrès en els docents dels centres d'educació secundària a Castellar del Vallès amb el seu Locus de Control individual. Per a realitzar aquest estudi s'ha aplicat un qüestionari per conèixer si el Locus de Control dels docents era més Intern o Extern, i quin és el seu nivell de vulnerabilitat a l'estrès. Els resultats mostren que existeix una relació entre les dues variables analitzades, tot i que no demostra que el professorat tingui un alt nivell de vulnerabilitat a l'estrès.

Paraules clau: Estrès, Estrès laboral, Vulnerabilitat a l'estrès, Conseqüències de l'estrès, Locus de Control (Intern-Extern).

ABSTRACT

The aim of this study is to discover if there exists a direct relation between vulnerability to suffering stress in teachers of secondary education centers in Castellar del Vallès with their individual Locus of Control. For this matter a survey has been created with the purpose of knowing if teacher's Locus of Control was internal or external, and which is their stress vulnerability level. The final results reveal that there does exist a relation between both variables, although there is no prove that the teaching staff has a high stress vulnerability level.

Key words: Stress, Occupational stress, Stress Vulnerability, Stress Consequences, Locus of control(Internal-External)

INTRODUCCIÓ

El fet de que els docents de centres d'educació secundària són un col·lectiu amb una altra potencialitat a patir estrès degut a la gran quantitat de factors estressants amb els que es troben a diari és quelcom que tothom coneix, per aquest motiu amb aquest estudi es pretén conèixer quines són les persones que tenen més vulnerabilitat a patir estrès dins de la professió docent i si aquesta guarda una relació directa amb la seva percepció del control, és a dir, conèixer com afecta el Locus de Control individual a l'hora de superar amb major nivell d'èxit les situacions estressants amb les que es troben.

L'estudi ha estat realitzat en una única població, en la qual hi ha dos instituts públics de secundària (INS Castellar i INS Puig de la Creu), en els que s'han passat els qüestionaris per obtenir els resultats, aquesta població és massa petita com per poder generalitzar els resultats a tot el col·lectiu docent, per la qual cosa s'ha de considerar com una mostra pilot d'un estudi que podria ampliar-se a una mostra més gran i aconseguir uns resultats que puguin extrapolarse a un territori major.

La teoria recolza que la percepció individual de la realitat i la manera de fer front als problemes té una relació directa en la possibilitat de que les persones puguin patir conseqüències negatives a l'estrès. A més, s'afirma que una de les professions amb més risc d'estrès laboral és la de docent.

Tot això ens porta a creure que si una persona té un Locus de Control extern tindrà més possibilitats de patir les conseqüències negatives de l'estrès, de la mateixa manera, que si una persona té un Locus de Control més intern, tindrà unes possibilitats de patir estrès més reduïdes.

Així doncs, ens formularem les següent hipòtesis de recerca:

- Existeix una relació directa entre el nivell de Vulnerabilitat a l'Estrès i el Locus de Control en el personal docent de secundària.
- Els docents de secundària tenen un nivell elevat de Vulnerabilitat a l'estrès.

L'ESTRÈS I EL PERSONAL DOCENT

La primera definició del concepte estrès la va desenvolupar el fisiòleg i metge Hans Selye l'any 1971, el qual definia l'estrès com *“una resposta no específica del organisme a qualsevol requeriment efectuat per aquest”*. El concepte d'estrès ha evolucionat molt des de la primera definició de Selye, ja que es va incorporar el concepte d'estrès psicològic, degut a la importància de les emocions en les reaccions de l'estrès. Aquesta definició difereix de la fisiològica ja que la resposta del individu depèn de la valoració cognoscitiva del estímul que rep.

Segons una nova definició del concepte “estrès” des d'una perspectiva més transaccional, aquesta explica l'estrès com una relació entre l'individu i la seva percepció de l'entorn. Així doncs, podem dir que l'individu es troba en una situació d'estrès quan valori que les demandes provinents de l'entorn superen la seva capacitat per afrontar-les amb èxit i la situació viscuda desborda la seva capacitat de control. (Lazarus i Folkman, 1984; Merín, Cano i Tobal, 1995)

El concepte “d'estrès” s'ha aplicat àmpliament en l'àmbit laboral pels diferents autors. En aquest àmbit s'ha estudiat per tal de detectar i analitzar quins són els factors provocadors d'estrès que hi pugui haver a la feina i l'efecte que aquests provoquen sobre els treballadors que s'hi veuen exposats. Tot i així, com afirma Nieto (2006: pàg 17): *“l'estrès laboral no afecta per igual a tots els sectors productius sinó que, segon psiquiatres, els professionals que major risc tenen de patir estrès són aquells que realitzen la seva funció de cara al públic o que el seu treball es basa en una forta implicació amb les persones: Mestres i professors, metges, infermers, policies, bombers...”*

En el cas de l'estrès docent, podria definir-se com l'estat en el que es troben els professionals de l'educació degut a la tensió provocada per les pressions, exigències o demandes que recauen sobre ells des de la mateixa escola, i de fora d'aquesta, i quina és la capacitat de resposta que tenen per poder satisfer-les. De totes maneres, només seran motiu de preocupació quan les tensions que pateixin provocades per la tasca docent superin la seva capacitat de resposta i els posin en una situació de risc per la seva salut. (Antúnez, 1995)

Existeixen nombroses fonts o causes de l'estrès, aquestes poden provenir de diferents naturaleses, segons Buendía i Ramos (2001) es poden dividir en dues categories: Aquelles relacionades amb les tasques i demandes físiques i aquelles relacionades amb les demandes psicosocials, com podrien ser els rols laborals i les interaccions interpersonals.

També podem veure la classificació que varen realitzar Robbins i Judge (2009) en les que les fonts d'estrès estan relacionades amb factors ambientals, organitzacionals o personals.

Els factors ambientals poden ser determinats per factors relacionats amb l'economia, la política o la tecnologia, els factors organitzacionals, estan relacionats amb el lloc de treball que ocupa un individu, tant en les demandes que té el seu rol en l'organització com per les pressions o la falta de recolzament social que poden derivar de la relació amb la resta de treballadors. I els personals, que són aquells que inclouen els factors provinents de la vida personal, com són les problemàtiques familiars i les característiques inherents de la personalitat.

Tot i així, no és necessari que l'estrès vingui determinat tan sols per un únic factor, sinó que es tracta d'un fenomen acumulatiu, i cada factor estressant nou i persistent s'agrega al nivell de tensió de l'individu augmentant el seu nivell d'estrès.

S'ha de tenir en especial consideració que el potencial de l'estrès no radica en les condicions objectives, sinó en la interpretació que la persona en fa d'elles, és a dir, en la seva percepció individual de la realitat que viu. (Robbins i Judge, 2009). El que en paraules de Tortella-Feliu(2001: pàg 38) vol dir que *“és la valoració que fa l'individu d'un esdeveniment determinat, i no l'esdeveniment en si, el que el converteix en estressant o no. Per tant, es pressuposa l'existència de determinades característiques personals que intervenen i que actuen... Per lo que és pot deduir que la reacció d'estrès es mantindrà o no, per un espai major o menor de temps, segons la capacitat de l'individu per afrontar la demanda de manera adequada”*.

Les situacions d'estrès que pateix un individu i que es prolonguen en el temps són la font de múltiples conseqüències negatives per aquest, en el nostre comportament i a nivell fisiològic i psicològic.

Com a símptomes fisiològics podríem trobar malalties respiratòries o mal funcionament immunològic, en el cas dels símptomes psicològics podríem detectar: tensió, ansietat, irritabilitat, avorriment o indecisió, i, per últim, com a símptomes en el comportament podem observar canvis en la productivitat, absentisme, canvis d'hàbits alimentaris, fumar i consumir begudes alcohol·liques, parlar massa ràpid, desordre del son, ... (Robbins i Judge, 2009)

Un dels primers estudis realitzats per conèixer quin era l'estat de salut mental dels Mestres va ser de Hicks (1933; citat a Coates i Thorensen, 1976) en el que afirmava que un 17% dels Mestres enquestats es trobava “extraordinàriament nerviós” i un 11% havien patit crisis nervioses. Un altre estudi de característiques similars de Peck (1933; citat a Coates i Thorensen, 1976) però només en dones que exercien la tasca docent afirmava que el 33% de la

població presentava símptomes nerviosos, ambos estudis realitzats als Estats Units.

Ja en el context de l'estat Espanyol, Seva Diaz (1986; citat en Tortella-Feliu, 2001) va realitzar un estudi en la província de Saragossa en el que va determinar que el 44,88% dels mestres mostraven símptomes derivats de factors d'estrès en front al 24% de mitjana que pateix la població en general, essent aquest percentatge bastant significatiu. Un altre estudi en el territori estatal, de Martínez-Hernández (1992; citat en Tortella-Feliu, 2001), va concloure que un 42% dels mestres d'EGB de la província de Sevilla mostrava clares senyals d'estrès i esgotament.

Derivat de les clares mostres d'afectació de l'estrès en els docents, ens hem de fixar en els nivells d'absentisme laboral d'aquests. A l'estat Espanyol l'estudi de més abast que s'ha realitzant en-torn a aquest tema és el treball que es va realitzar des de el MEC (García-Callejo, 199; citat a Tortella-Feliu, 2001) en el que es podia observar com un 18,15% dels mestres havien agafat la baixa laboral, amb una mitjana de 40,44 dies de baixa (sense contar baixes per maternitat). En quant als motius de les baixes laborals dels mestres, en primera posició es troba la grip, seguida de la depressió. Tot i que, en número de dies de baixa laboral, les que són degudes a malalties psiquiàtriques es situen en primer lloc.

LOCUS DE CONTROL

El locus de control és la característica de la personalitat que descriu on es situa la percepció de les conseqüències del que els hi passa als individus, és a dir, si és que allò que els hi succeeix està determinat per la seva pròpia conducta o bé si està determinat per altres factors externs a ells mateixos. (Gibson, Ivancevich i Donnelly 2001; Oros 2005)

El concepte de "locus de control" va ser elaborat en el context de la teoria del aprenentatge social per Rotter (1975), aquest proposa que la percepció de control està basada en la contingència perfecta entre el comportament i el seu resultat.

A partir d'aquesta diferència de percepció sobre el locus de control, Rotter (1966) va desenvolupar els conceptes de control extern i control intern. Anomenant com a persones amb un locus de control intern a aquells individus que assumeixen la responsabilitat individual dels afers que els hi succeeixen i, entenen que són fruit de la seva conducta, fet que els permet sentir que tenen la capacitat de dominar els esdeveniments que els hi afecten. I d'altra banda, als individus que creuen que els fets que els escapen de la seva influència, que

estan condicionats per factors externs els va anomenar persones amb un locus de control extern. D'aquesta manera qualsevol individu ocuparà, teòricament, un punt al llarg del continu internalitat-externalitat i, per tant, essent una persona amb una percepció del control més externa o interna.

Segons Tamayo (1993), la percepció del control individual sembla que no depèn exclusivament de la contingència entre el comportament i el resultat, sinó que també implica un altre conjunt de factors de tipus cognitiu i motivacional, pel que altres autors(McGhee i Crandall, 1968; Gurin, Gurin, Lao i Beattie, 1969 citats a Oros 2005) no han tingut en compte només la polaritat intern-extern, sinó que també han afegit altres subdimensions o modalitats de manera que aconseguen crear un enfocament més multidimensional.

VULNERABILITAT A L'ESTRÈS I LOCUS DE CONTROL

Com hem pogut veure anteriorment, Robbins i Judge (2009) i Tortella-Feliu (2001), entre d'altres, afirmen que l'estrès no afecta per igual a totes les persones, sinó que el que provoca que un individu pateixi les conseqüències negatives de l'estrès és la seva percepció subjectiva de la realitat. Això ens porta a creure que els factors de personalitat afecten directament sobre l'estrès, i un d'aquests podria ser el Locus de Control de la persona.

Com afirmen Merín, Cano-Vindel i Miguel-Tobal (1995: pàg114) *“No tot l'estrès és negatiu, només quan la situació desborda la capacitat de control del subjecte es produeixen conseqüències negatives”*, aquesta afirmació ens fa pensar que si una persona té una elevada capacitat de control, és a dir, que té un control intern de les coses que li passen en la seva vida quotidiana, aquesta persona presentarà un nivell de vulnerabilitat a l'estrès més baix que no pas una persona amb un baix nivell de control, que serà més vulnerable a patir els símptomes de l'estrès.

En la majoria dels estudis sobre aquests factors, s'indica que com més capacitat de control tingui una persona, aquesta tindrà uns millors nivells de salut i de benestar. (Tortella-Feliu, 2001). Per exemple, en l'article de Hammen i DeMayo (1982) es relaciona positivament l'estrès percebut amb la percepció de control dels docents, en el que els autors consideren que l'habilitat de resoldre els problemes de l'escola dels professors està més relacionat amb el seu propi estat d'ànim que no pas amb les condicions de l'escola en sí, deixant veure, un cop més, que són les diferències i percepcions individuals les que afecten al seu nivell d'estrès.

DISSENY METODOLÒGIC

El disseny de la investigació és de tipus quantitatiu no experimental, aquests són els estudis que es realitzen sense la manipulació deliberada de les variables i en els que només s'observen els fenòmens en el seu ambient natural per després analitzar-los. (Hernández, Fernández i Baptista. 2010).

Aquesta metodologia és la més adequada per poder observar com actuen les variables seleccionades, vulnerabilitat a l'estrès i locus de control intern, en el professorat dels centres de secundària i conèixer quina és la relació que hi ha entre aquestes en el propi context sense cap tipus d'alteració externa que pugui influenciar els resultats.

Per poder conèixer quina és la relació entre els dos factors, el mètode d'investigació que s'ha utilitzat és el mètode correlacional, que té com a objectiu descobrir i avaluar les relacions existents entre les variables que intervenen en el fenomen (Bisquerra, 2004). Aquest mètode d'investigació quantitativa ens permetrà determinar el grau en el que les dos variables que analitzem (locus de control i vulnerabilitat a l'estrès) es relacionen entre sí en la mostra escollida.

El mostreig seleccionat és probabilístic de tipus aleatori simple, és a dir, que ha estat escollit a l'atzar entre la població a la que l'estudi va dirigit, això vol dir que qualsevol subjecte de la població seleccionada podria ser part de la mostra. S'ha escollit aquesta opció ja que el que ens interessa de la mostra és que estigui el menys manipulada possible i que tot el professorat subjecte a ser part de la població escollida tingués les mateixes possibilitats de ser analitzat.

Població i Mostra

La població escollida és el professorat dels centres d'educació secundària de la població de Castellar del Vallès, es tracta d'un estudi pilot que no podria generalitzar-se a la població de professors de secundària en general, sinó que la seva finalitat és actuar de cas pilot per poder aplicar l'estudi en un territori major.

El professorat que participa en l'estudi realitza la seva pràctica professional en els 2 centres públics d'educació secundària del municipi: IES Castellar i IES Puig de la Creu.

En l'estudi realitzat han participat 20 homes (29 %) i 49 dones (71 %), essent un total de 69 professors (N=69) amb una edat compresa entre 26 i 63 (M= 44'3).

Instruments

Per avaluar quin és el nivell de vulnerabilitat d'estrès individual del professorat s'ha utilitzat el Test SVS (Stress Vulnerability Scale) (Miller i Smith, 1985). "Aquest test intenta valorar l'estrès prenent com a punt de partida els estils de conductes que condueixen a comportaments saludables o afavoreixen l'aparició de malalties com a conseqüència de la vulnerabilitat que pateix l'individu davant d'un efecte estresor de qualsevol agent" (Martín i Grau-Abalo, 2007).

Es tracta d'un qüestionari de 20 ítems que el professorat ha contestat seguint una escala tipus Likert de 5 punts, del 1= sempre al 5= mai.

Els ítems del test tracten sobre aspectes de l'estil de vida de la persona (ítems 1,2,5,6,7,8,9,17,19 i 20), del recolzament social (ítems 4,11,12,13 i 16), de l'exposició dels sentiments (ítems 3 i 15), sobre valors i creences (ítem 10) i sobre el benestar físic (ítem 14).

Un cop la persona ha completat el test i per conèixer quin és el nivell de vulnerabilitat a l'estrès d'aquesta, a la puntuació total obtinguda per la suma dels ítems s'ha de restar 20. Un cop fet això, una puntuació total inferior a 10 és igual a una resistència excel·lent a l'estrès, entre 10 i 30 el subjecte té una vulnerabilitat estàndard a l'estrès, per sobre de 30 el subjecte és lleugerament vulnerable a l'estrès, per sobre de 50 es seriosament vulnerable al estrès i per sobre de 75 és extremadament vulnerable a l'estrès.

D'altra banda, per avaluar si el locus de control és extern o intern s'ha utilitzat l'escala de Locus de Control de Rotter (escala I-E) (1966), tot i que existeixen altres instruments per mesurar aquesta variable, s'ha escollit aquest ja que va ser l'instrument que va desenvolupar Rotter, el mateix que va elaborar el concepte de locus de control i el seu qüestionari ha estat aplicat i, per tant, s'ha comprovat la seva validesa en múltiples contextos. Es tracta d'una escala de 29 ítems en la que el subjecte ha de respondre seleccionant una de les dues opcions excloents per cada un dels ítems, una opció que correspon a una percepció del locus de control intern i una opció que correspon a l'extern.

Per conèixer si el locus de control dels subjectes és intern o extern s'ha de sumar un punt a cada una de les següents eleccions dels ítems: 2.a, 3.b, 4.b, 5.b, 6.a, 7.a, 9.a, 10.b, 11.b, 12.b, 13.b, 15.b, 16.a, 17.a, 18.a, 20.a, 21. a, 22.b, 23.a, 25.a, 26.b, 28.b, 29.a. Si la puntuació és elevada, el subjecte té un locus de control extern, si pel contrari és baixa, el subjecte té un locus de control intern.

Procediment

Per passar els qüestionaris, s'ha demanat el consentiment previ a la direcció del centre, un cop han donat el permís per dur a terme l'estudi, se'ls hi ha enviat de forma electrònica als directors de cada centre de secundària, els quals ho han remès la resta de professors del seu centre, respectivament.

Un cop el professorat ha imprès i respost els 2 qüestionaris l'han lliurat a la secretaria del centre on s'ha realitzat la seva recollida, d'aquesta manera s'assegurava el total anonimat dels docents i que les seves respostes fossin el més sinceres possibles i així no alterar els resultats.

RESULTATS

Tots els anàlisis estadístics s'han realitzat mitjançant el paquet estadístic SPSS per Windows, en la seva versió 15.0.

En primer lloc, s'ha realitzat un anàlisi descriptiu en el que s'han obtingut les mitjanes, les desviacions típiques i les puntuacions mínimes i màximes obtingudes per les variables analitzades: Locus de Control i Vulnerabilitat a l'estrès.

En segon lloc, s'ha realitzat una matriu de correlacions de *Pearson* en la que s'inclouen les dues variables per tal de conèixer quin és el grau de relació existent entre ambdues.

Taula 1
Locus de control

<i>n</i>	<i>Mínim</i>	<i>Màxim</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>
69	3	17	8,9	3,2

Els resultats que s'han obtingut mostren que en l'escala de *locus de control* Intern-Extern (Rotter, 1966-1975) la mitjana és de 8,9, amb una desviació típica de 3,2. La puntuació mínima obtinguda per la mostra ha estat de 3 punts i la màxima de 17 (Veure taula 1).

Taula 2
Vulnerabilitat a l'estrès

<i>n</i>	<i>Mínim</i>	<i>Màxim</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>
69	8	39	25,1	7,9

Pel que fa a la variable de *vulnerabilitat a l'estrès*, la mitjana que s'ha obtingut és de 25,1 amb una desviació típica de 7,9. La puntuació mínima obtinguda per la mostra ha estat de 8 punts i la màxima de 39 (Veure taula 2).

Taula 3

Correlació entre Locus de Control i Vulnerabilitat a l'estrès

<i>n</i>	<i>r</i>	<i>p</i> (Sig)
69	,620**	,000

Pel que fa a la relació entre les dues variables s'ha dut a terme, com ja s'ha apuntat anteriorment, el mètode de correlació de Pearson. Aquest es tracta d'un coeficient bivariat, és a dir, que està dissenyat per correlacionar dues variables i fluctua entre els valors -1 a +1, essent una correlació més perfecta com més s'apropa a l'1. El coeficient de Pearson es representa mitjançant la lletra "r".

Observant els resultats obtinguts, al realitzar la prova paramètrica de correlació de Pearson, podem determinar que el Locus de Control del personal docent correlaciona de manera positiva significativa ($r=.620^{**}$; $p<.01$) amb el nivell de vulnerabilitat a l'estrès.

En el programa estadístic utilitzat, SPSS, el fet de que la correlació aparegui amb dos asteriscs (**) implica que la significança és menor a 0.01, és a dir, que la probabilitat d'error és menor a l'1%.

DISCUSSIÓ I CONCLUSIONS

L'objectiu principal d'aquest estudi era conèixer si existeix una relació directa entre el locus de control individual i el nivell de vulnerabilitat a l'estrès que presenten els docents de secundària. I en segon lloc, confirmar que els docents de secundària de la població escollida tenen un nivell elevat de vulnerabilitat a l'estrès.

Per aconseguir el primer objectiu s'ha establert una hipòtesis a validar, que és la següent: *Existeix una relació directa entre el nivell de Vulnerabilitat a l'Estrès i el Locus de Control en el personal docent de secundària.*

Per poder validar-la, o refutar-la, s'ha realitzat un anàlisi de correlació de Pearson entre ambdues variables i hem obtingut una puntuació de .620** , el que ens mostra que es tracta d'una correlació significativa mitjana positiva, és a dir, que l'hipòtesis de partida queda validada pels resultats obtinguts de l'investigació.

La correlació existent entre el Locus de Control individual i del nivell de Vulnerabilitat a l'Estrès demostrada en els resultats de l'investigació, reforça les afirmacions que fan diferents autors en les que expliquen que quan una persona es troba en situació d'estrès és perquè les situacions que està vivint, o les demandes provinents del seu entorn, desborden la seva capacitat de control. (Lazarus i Folkman, 1984; Merín, Cano-Vindel i Miguel-Tobal, 1995).

Els resultats obtinguts reforcen els estudis que s'han anat realitzant per conèixer la relació que existeix entre les variables de Locus de Control i de Vulnerabilitat a l'Estrès, pel que l'estudi present corrobora els resultats que altres autors havien analitzat anteriorment en els que es relacionava positivament l'estrès percebut amb la percepció dels control dels docents (Hammen i DeMayo, 1982).

A l'hora, també podem relacionar aquests resultats de l'investigació amb les paraules de Robbins i Judge (2009) en les que afirma que el potencial de l'estrès d'una persona no radica en les condicions objectives de la realitat, sinó en la seva percepció individual sobre aquesta, ja que és la seva percepció d'on radica el seu locus de control, junt amb altres variables que puguin intervenir depenent de la situació de la persona, la que determina si aquesta persona podrà controlar en major mesura la situació viscuda i patir, o no, les conseqüències negatives de l'estrès.

Així doncs, el fet de conèixer quin és el Locus de Control d'una persona ens permet conèixer si aquesta té una major o menor vulnerabilitat a patir les conseqüències negatives de l'estrès.

Coneixent la relació entre ambdues variables, podríem actuar en els col·lectius que habitualment pateixen més aquestes conseqüències de l'estrès, entre ells el col·lectiu docent, i aplicar programes basats en la prevenció de l'estrès a partir d'interioritzar el seu Locus de Control individual, ja que si els professionals més castigats per l'estrès tinguessin un Locus de Control més intern podrien dominar i superar amb major nivell d'èxit les situacions considerades com estressants. D'aquesta manera s'aconseguirien reduir les conseqüències negatives de l'estrès, tals com malalties, malestars o depressions i, per tant, reduir un dels motius que causa més nombre de baixes laborals en l'àmbit docent.

En segon lloc, per poder confirmar que els docents de secundària tenen un nivell elevat de vulnerabilitat a l'estrès, s'ha plantejat una segona hipòtesis a l'estudi: *Els docents de secundària tenen un nivell elevat de Vulnerabilitat a l'estrès.*

Aquesta hipòtesis no s'ha validat en l'investigació realitzada, ja que un cop obtinguts els resultats de l'investigació realitzada, el nivell mitjà de vulnerabilitat a l'estrès és de 25.1 punts, i per poder afirmar que una persona té un nivell de vulnerabilitat elevada ha de superar els 30 punts en el test SVS que s'ha aplicat en la mostra de l'estudi.

Tot i així, és cert que alguns dels subjectes analitzats presentaven una puntuació major a 30, arribant fins a una puntuació màxima de 39 punts, però no es tracta d'una mostra representativa per lo que no es pot validar l'hipòtesis plantejada. A més a més, tampoc podem afirmar que l'obtenció d'aquesta puntuació sigui deguda a la seva tasca com a docent de secundària o per altres possibles variables intervinents que escapen a la nostre investigació.

En conclusió, amb aquest estudi es pretenia conèixer si existia una relació directa entre el Locus de Control i la Vulnerabilitat, per tal de poder conèixer si aquesta realment afectava i poder actuar a través de, per exemple, l'elaboració programes destinats a la interiorització del Locus de Control i, d'aquesta manera, millorar la vulnerabilitat que un docent de secundària pot tenir a patir les conseqüències negatives que provoca l'estrès en les persones que es dediquen a professions considerades amb més risc d'estrès.

REFERÈNCIES

- Antúnez, S. (1995) "El control del estrés". En Gairín, J. y Darder, P.: *Estrategias e instrumentos para la gestión Educativa*. Barcelona: Praxis.
- Arnal, J., del Rincón, D. i Latorre, A. (1992) *Investigación educativa: Fundamentos y metodología*. Barcelona: Editorial Labor, S.A.
- Bisquerra, R. (2004). *Metodología de la investigación educativa*. Madrid: Editorial la Muralla, S.A.
- Buendía, J., y Ramos, F. (2001). *Empleo, estrés y salud*. Madrid: Psicología pirámide.
- Coates, T.J.; Thoereen, C.E. (1986). "Teacher anxiety: a review with recommendations". *Review of Educational Research*, 46, pp. 159-184.
- Gan, F., i Triginé, J. (2006). *Manual de instrumentos de gestión y desarrollo de las personas en las organizaciones*. España: Díaz de Santos.
- Gibson, J., Ivancevich, J. i Donnelly, J. (2001). *Las organizaciones: Comportamiento, estructura, procesos*. Santiago: Mc Graw-Hill.
- Hernández, R., Fernández, C. i Baptista, P.L. (2010). *Metodología de la investigación*. México: McGrawHill.
- Lazarus, R.S. i Folkman, S. (1984). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Martín, M., y Grau-Abalo, J.A. "Instrumentos para el estudio del estrés y el afrontamiento" En GONZALEZ-LLANEZA, F.M.: *Instrumentos de evaluación psicológica*. Ciudad de La Habana: Editorial Ciencias Médicas.
- Merín, J., Cano-Vindel, A., i Miguel-Tobal, J.J. (1995). "El estrés laboral: Bases teóricas y marco de intervención". *Ansiedad y estrés*, 1, pp. 113-130.
- Nieto, J.N. (2006). *Cómo evitar o superar el estrés docente*. Madrid: Editorial CCS.

Oros, L.B. (2005) "Locus de control: Evolución de su concepto y operacionalización" *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, 14, pp. 89-98

Palomar, J., i Valdés, L.M. (2004) "Pobreza y locus de control" *Interamerican Journal of Psychology*, 38, pp. 225-2240.

Robbins, S., i Judge, T.A. (2009). *Comportamiento organizacional*. México: Pearson Educación.

Rotter, J.B. (1966). "Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement". *Psychological Monographs*, 80, pp.1-28.

Tortella-Feliu, M. (2001). *L'estrés ocupacional en els Mestres d'escola*. Palma: Edicions UIB.

Annexos

QÜESTIONARI SVS

Edat: ____

Sexe: ____

Aquest qüestionari és totalment anònim i només serà per ús propi en la elaboració del meu treball de fi de carrera. Moltes gràcies per la seva col·laboració.

Qualifiqui cada ítem amb puntuacions de 1/sempr 2/quasi sempre 3/freqüentment, 4/ quasi mai, 5/mai. Segons la freqüència amb la que vostè estigui d'acord amb cadascuna d'aquestes afirmacions.

1. Faig, almenys, un àpat calent i elaborat al dia. ____
2. Dormo, com a mínim, quatre nits a la setmana de 7 a 8 hores. ____
3. Dono i rebo afecte regularment. ____
4. En 50 kilòmetres al voltant tinc, almenys, un familiar en el que puc confiar. ____
5. Almenys 2 dies a la setmana faig exercici. ____
6. No Fumo. ____
7. Prenc begudes alcohòliques. ____
8. Tinc el pes apropiat a la meua estatura. ____
9. Els meus ingressos satisfan les meves despeses fonamentals. ____
10. Les meves creences em fan fort. ____
11. Assisteixo a activitats socials. ____
12. Tinc una ampla xarxa d'amics i coneguts. ____
13. Tinc un o més amics als que puc confia'ls-hi els meus problemes personals. ____
14. Gaudeixo de bona salut. ____
15. Soc capaç de parlar obertament dels meus sentiments quan em sento irritat o preocupat. ____
16. Converso sobre problemes domèstics amb les persones que viuen amb mi. ____
17. Almenys un cop per setmana faig quelcom per divertir-me. ____
18. Sóc capaç d'organitzar racionalment el meu temps. ____
19. Prenc café o begudes amb cafeïna. ____
20. Durant el dia em dedico a mi mateix un moment de tranquil·litat. ____

Llegeix les següent afirmacions i indiqui si està més d'acord amb la opció A o amb la opció B.

OPCIÓ A

1. Els nens es fan problemàtics perquè els pares els castiguen massa.
2. Gran part de la infelicitat de les persones es deu a la mala sort.
3. Una de les raons per les que tenim guerres és perquè les persones no es prenen seriosament l'activitat política que podria evitar-les.
4. A la llarga les persones aconsegueixen el respecte que es mereixen.
5. Tot estudiant que fa mèrits rep el reconeixement dels seus professors, no tenir-lo no tindria sentit.
6. Si no fa els canvis apropiats i oportuns, un líder no podria ser efectiu.
7. No importa l'esforç que faci, sempre hi ha gent que no li caurà bé.
8. L'herència genètica determina la personalitat de les persones.
9. He tingut la sensació de que quan crec que una cosa passarà, passa.
10. En el cas d'un estudiant ben preparat mai fallarà a no ser que se li preguntí sobre quelcom diferent a lo que ha estudiat.
11. Arribar a tenir èxit depèn de ser disciplinat i treballar dur.

OPCIÓ B

1. El problema de la majoria dels nens d'avui en dia és que els pares són massa tolerants amb ells.
2. Els infortunis de les persones són el resultat dels errors que ells cometten.
3. Sempre hi haurà guerres sense importa el que les persones facin per a prevenir-les.
4. Desgraciadament, el valor d'un individu passa desapercbut per l'entorn sense importar els esforços que faci per ser reconegut.
5. La majoria dels estudiant progressen no pel reconeixement, sinó a successos accidentals fora del seu control.
6. Els líders que no progressen és perquè no han aprofitat les seves oportunitats.
7. Les persones que aconsegueixen caure bé a altres no entenen com poden espatllar-se relacions per si mateixes.
8. Són les experiències de la vida les que determinen la forma de ser de les persones.
9. Mai m'ha donat resultat confiar en el destí per prendre les meves decisions.
10. Moltes vegades estudiar no té massa relació amb el que s'ha impartit a classe, per lo que estudiar molt és improductiu.
11. Aconseguir un bon treball depèn principalment d'estar en el lloc adequat en el moment adequat.

12. El ciutadà comú, si s'ho proposa, pot arribar a tenir influència en les decisions governamentals.
13. Quan faig plans, estic quasi segur de que puc aconseguir que funcionin.
14. Hi ha persones que simplement no són bones persones.
15. En el meu cas, el que aconseguixo no té res a veure amb la sort.
16. Arribar a ser cap depèn d'estar en el lloc adequat en el moment adequat.
17. La majoria de nosaltres estem sotmesos a forces polítiques a nivell mundial que no podem ni entendre ni controlar.
18. La majoria de les persones no entenen fins a quin punt les seves vides es controlen per esdeveniments accidentals.
19. Sempre s'ha d'estar obert a admetre els propis errors.
20. És difícil saber quan li caiem bé o malament a una persona.
21. A llarg termini les coses dolentes són compensades per les bones.
22. Si ens esforcem poden corregir la corrupció política.
23. A vegades no puc entendre com certs professors van poder aconseguir el grau acadèmic que tenen.
24. Un bon líder espera que les persones decideixin per elles mateixes el que han de fer.
25. Moltes vegades he sentit que tinc poca influència en les coses que em succeeixen.
26. Les persones estan soles perquè no intenten ser amigables.

12. Aquest món funciona a través de petits grups en el poder, no hi ha massa que un ciutadà comú pugui fer.
13. No sempre és bo plantejar-te massa les coses perquè moltes coses depenen de la bona o mala sort.
14. Sempre hi ha quelcom de bo en totes les persones.
15. Moltes vegades és bo prendre decisions a l'atzar.
16. Quan les persones aconseguixen fer les coses bé és perquè han sigut capacitades i esforçat per allò.
17. Prenent una part activa en els assumptes polítics i socials les persones poden influir en els esdeveniments a escala mundial.
18. No hi ha realment cap cosa controlada per la sort.
19. Normalment és millor tapar els nostres errors.
20. La quantitat d'amics que un té depèn de lo agradable que sigui una persona.
21. La majoria dels infortunis són el resultat de falta d'habilitat, ignorància, mandra, o tots ells.
22. És molt difícil controlar el que els polítics fan en les seves oficines.
23. Hi ha una relació directa entre el esforç que es posa en els estudis i els graus acadèmics que es tenen.
24. Un bon líder ha de dir a tots que han de fer.
25. És impossible per mi creure que les oportunitats o la sort juguin un paper important en la meua vida.
26. No hi ha massa a fer per agradar, si agrades, agrades i ja està.

- 27. És exagerat l'èmfasi que es dóna en els esports individuals a les escoles.
- 28. Tot el que em passa ha sigut condicionat per lo que he fet.
- 29. No puc entendre perquè els polítics fan el que fan.

- 27. Els equips, sobre tot en l'escola, són una forma de construir caràcter individual en les persones.
- 28. A vegades sento que no tinc massa control sobre la direcció que pren la meva vida.
- 29. Les persones som responsables del mal govern a escala local com nacional.

Taula de respostes dels docents als qüestionaris

Subjecte	Edat	Sexe	Vulnerabilitat a l'estrès	Locus de Control
1	47	Femení	33	12
2	48	Masculí	9	9
3	50	Femení	11	6
4	36	Femení	18	5
5	36	Masculí	27	7
6	49	Femení	19	6
7	43	Femení	26	13
8	60	Femení	29	3
9	28	Femení	34	8
10	49	Femení	18	5
11	47	Femení	33	14
12	52	Femení	25	10
13	44	Femení	14	6
14	31	Masculí	17	7
15	47	Femení	22	8
16	44	Femení	8	4
17	56	Masculí	20	8
18	32	Femení	18	7
19	52	Masculí	38	15
20	32	Femení	16	7
21	53	Femení	29	13
22	36	Femení	15	6
23	26	Masculí	17	7
24	35	Femení	18	6
25	48	Femení	39	17
26	52	Masculí	23	10
27	52	Masculí	25	10

28	49	Femení	22	8
29	60	Masculí	32	14
30	63	Femení	17	8
31	43	Femení	15	6
32	29	Femení	37	15
33	34	Femení	22	9
34	46	Masculí	18	6
35	37	Femení	24	9
36	35	Femení	38	16
37	53	Femení	27	11
38	57	Femení	32	14
39	59	Masculí	22	7
40	29	Femení	26	8
41	48	Femení	32	14
42	47	Femení	23	11
43	36	Masculí	19	7
44	45	Masculí	21	7
45	40	Femení	31	14
46	31	Femení	38	7
47	28	Femení	32	10
48	39	Masculí	19	6
49	52	Femení	26	10
50	35	Femení	37	14
51	63	Masculí	11	6
52	35	Femení	29	10
53	28	Masculí	27	6
54	46	Femení	38	5
55	61	Femení	24	8
56	58	Masculí	24	6
57	56	Femení	31	9
58	46	Femení	35	12

59	41	Femení	33	11
60	28	Femení	36	5
61	36	Femení	29	8
62	61	Masculí	11	8
63	34	Femení	23	8
64	42	Femení	31	11
65	56	Masculí	29	9
66	58	Femení	26	8
67	29	Femení	32	12
68	53	Femení	28	7
69	49	Masculí	24	6